

Le mieux-être

en milieu de

travail



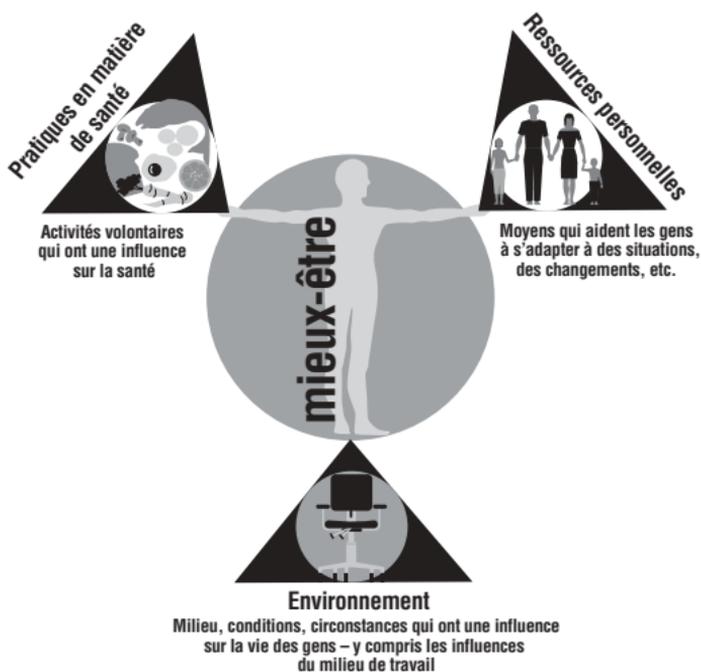
Centre canadien d'hygiène
et de sécurité au travail

Sommaire

La plupart d'entre nous passons une grande partie de notre vie au travail. Et, même si nous n'aimons pas toujours l'admettre, le travail influe fortement sur notre santé et notre bien-être général – pour le meilleur ou pour le pire.

Cette brochure offre des ressources et de l'information concernant divers programmes de promotion de la santé et du bien-être en milieu de travail portant notamment sur la conciliation travail/vie personnelle, la sécurité, l'ergonomie, l'alimentation, la vie active et la résolution des conflits.

Une approche globale de la santé et du mieux-être au travail doit comporter des programmes et des politiques qui visent tous les aspects de l'environnement de travail. Car les effets de celui-ci sur la santé des employés sont variés et multiples – tout comme le sont les moyens d'aider les personnes ou les groupes à maintenir ou à améliorer leur bien-être au travail.



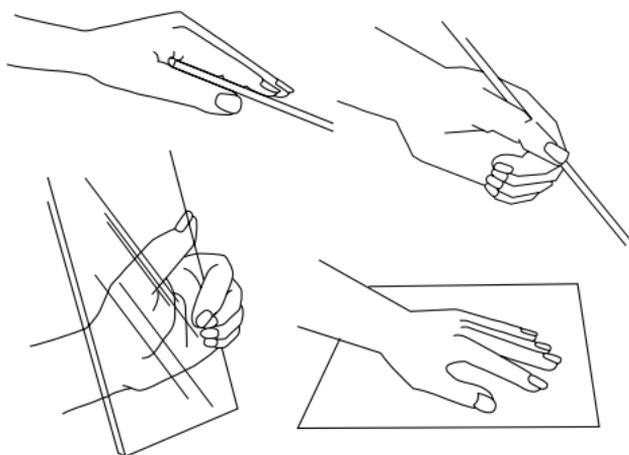
Adapté de : Santé Canada, 2001, « La vie active au travail – Amorce et gestion d'initiatives »

Table des matières

<i>1^{ère} partie</i>	Introduction	
	1. Le mieux-être et la santé en milieu de travail . . .	2
	2. Les déterminants de la santé	7
	3. Élaboration d'un programme de mieux-être en milieu de travail	9
	4. Mise en œuvre du programme	13
	5. Autres stratégies et options	27
<i>2^e partie</i>	Environnement physique	
	1. Sécurité	38
	2. Ergonomie	55
	3. Fumée de tabac ambiante	66
	4. Politique pour un milieu sans parfums	77
<i>3^e partie</i>	Programmes au sein de l'organisation	
	1. Conception des tâches	86
	2. Programmes d'aide aux employés (PAE) . . .	93
	3. Stress en milieu de travail	98
	4. Résolution de conflits	110
	5. Harcèlement	118
	6. Abus de substances	122
	7. Conciliation travail-vie	129
	8. Conditions de travail souples	134
	9. Télétravail	138
<i>4^e partie</i>	Choix-santé	
	1. Alimentation saine	149
	2. Vie active	162
<i>5^e partie</i>	Sources d'information	
	1. Principaux organismes de santé au Canada . . . et aux États-Unis	172
	2. Ministères du gouvernement canadien ayant des responsabilités en matière de santé et de sécurité du travail	179
	3. Organismes fédéraux américains responsables de la santé et de la sécurité	184
<i>6^e partie</i>	Appendices	
	A1. Sondage sur la santé et le mieux-être au travail	199
	A2. Choisir un consultant	210
	A3. Références (citées dans le guide)	212

Les différentes positions de la main exigent une force plus ou moins grande – généralement, l'action de serrer ou de pousser exige un effort plus important. De plus, le poids et la forme des outils ou des objets influent sur la force à exercer.

Ainsi, la force exigée augmente substantiellement si les outils ne favorisent pas une position optimale du poignet, du coude et des épaules.



**Force exercée par la main dans diverses positions
(serrer et pousser)**

Rythme de travail

Le rythme de travail détermine la longueur du temps de repos et de récupération entre les cycles d'une tâche donnée. Plus le rythme est rapide, plus le temps de récupération diminue et plus le risque de TMSLT augmente.

De plus, lorsque l'employé n'a aucun pouvoir sur le rythme de travail (en raison de facteurs tels que la vitesse de la chaîne de montage ou la production exigée), son niveau de stress augmente également. Un niveau élevé de stress occasionne de la tension musculaire, ce qui contribue à accroître la fatigue et, par conséquent, les risques de TMSLT. Une cadence de travail imposée empêche les travailleurs de respecter leur propre rythme. Il est normal pour un être humain de travailler à des rythmes différents selon le moment de la journée.

Conseils pour lancer un programme de lutte contre le tabagisme



COMPRENDRE que certains fumeurs ne veulent pas arrêter de fumer, alors que d'autres ne sont pas prêts à cesser de fumer au moment où le programme est offert. Cesser de fumer est une décision très personnelle.

ÉLABORER et **METTRE EN ŒUVRE** une politique antitabac en milieu de travail en premier, s'il n'en existe pas déjà. Aviser les employés des objectifs de la politique et allouer une période d'adaptation avant de la mettre en vigueur.

SAVOIR quels programmes ont été offerts dans le passé et quel a été le succès remporté.

DÉTERMINER si le programme suscite un intérêt sincère. (Les gens participeront-ils?)

DÉCOUVRIR quelles ressources sont disponibles au sein de l'entreprise et de la collectivité. Nombre d'organisations importantes, notamment la Société canadienne du cancer et la Fondation des maladies du cœur, offrent des programmes et du matériel pour soutenir les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

PROPOSER plusieurs programmes, au choix des employés. Certains apprécient les séances de groupe, alors que d'autres préfèrent le counselling individuel.

METTRE SUR PIED en même temps d'autres programmes portant notamment sur une alimentation saine, des techniques de relaxation et une vie active.

OFFRIR des mesures incitatives appropriées à chaque étape (une semaine, trois mois, six mois, un an).

PROPOSER plusieurs programmes, au choix des employés. Certains apprécient les séances de groupe, alors que d'autres préfèrent le counselling individuel.



NE PAS PERMETTRE LA VENTE de produits du tabac dans le lieu de travail.

LA DURÉE RECOMMANDÉE VARIE SELON L'EFFORT

Intensité très légère	Intensité légère	Intensité moyenne	Intensité élevée	Intensité très élevée
	60 minutes par jour (ou 6 périodes de 10 minutes.)	30 - 60 minutes (Lorsque vous accomplissez des progrès, vous pouvez réduire cet objectif à 30 minutes, 4 jours par semaine.)	20 - 30 minutes	
Marcher lentement Épousseter	Marcher d'un pas modéré Volley-ball Effectuer de légers travaux de jardinage Faire des exercices d'étirement	Marcher d'un bon pas Faire de la bicyclette Ramasser des feuilles Nager Danser Suivre des cours d'aérobic aquatique	Suivre des cours de danse aérobique Faire du jogging Jouer au hockey Jouer au basket-ball Nager ou danser à un rythme soutenu	Faire des sprints Participer à une compétition de course à pied
Sensation de chaleur? Respiration?				
Comme au repos Respiration normale	Sensation de chaleur Respiration un peu plus rapide	Sensation de chaleur Respiration plus rapide	Sensation prononcée de chaleur Respiration beaucoup plus rapide	Transpiration abondante Respiration extrêmement rapide

(Tiré de : Santé Canada, Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine, 1999.)

A1. Sondage sur la santé et le mieux-être au travail

Modèle

SONDAGE SUR LA SANTÉ ET LE MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

ABC Inc. envisage d'offrir des programmes de santé et de mieux-être en milieu de travail. À ce titre, elle veut en savoir davantage sur vos opinions et vos intérêts concernant des activités associées au mieux-être et à la santé. Vos réponses serviront à planifier le programme et à décider quels types d'activités offrir.

- La haute direction accorde à tout le personnel quelques minutes pour répondre au sondage.
- N'inscrivez pas votre nom sur le questionnaire, car nous aimerions garantir la confidentialité des réponses.
- Veuillez retourner le questionnaire dans l'enveloppe fournie (cachetée), par courrier interne.

1. Sexe: Homme Femme

2. Âge : moins de 21 21 – 30 31 – 40
 41 – 50 51 – 60 plus de 60

3. Avez-vous des inquiétudes au sujet de votre santé, de celle des membres de votre famille, ou des effets du lieu de travail sur la santé?

4. Aimerez-vous que ABC Inc. vous aide à dissiper ces inquiétudes?

Oui Non Ne sais pas

Justifiez votre réponse. _____
